

# La Feuille de Choux

Semaine 41 Année 2025

Dans votre panier cette semaine :



| Légumes                                                                                                   | Prix à l'unité | Estim. panier | Prix panier   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| Haricots violets                                                                                          | 9.50€/kg       | 450g          | 4.28€         |
| Courge Galeuse                                                                                            | 3.00€/kg       | 1kg           | 3.00€         |
| Carotte                                                                                                   | 3.10€/kg       | 750g          | 2.33€         |
| Chou Pe Tsai                                                                                              | 3.00€/kg       | 1 pièce       | 3.00€         |
| Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II<br>Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France |                |               | <b>12.60€</b> |

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

[www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr](http://www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr)

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

## Atelier Cuisine au Jardin avec la Mission Locale

Ce vendredi 03 octobre, Marina, 1 salariée en parcours, a animé un atelier cuisine auprès de 10 jeunes de la Mission Locale au sein de notre jardin.

Voici la composition du menu qui a été proposé aux jeunes :

- En entrée : Tartes aux poireaux/ blettes + Tranches de pastèques
- Plat de résistance : Moussaka aux pommes de terre, aubergines, tomates, oignons, ail
- En dessert : Crumbles Pommes-Rhubarbe + 1 tarte à la patate douce

L'objectif étant de faire découvrir les légumes sous différentes formes et de partager un moment en toute convivialité autour d'un repas. Une fois plus, cette matinée s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur.



## Le coin des recettes

### Chou chinois sauté au gingembre et lardons



#### **Ingrédients :** 3 personnes

- 1 chou chinois
- 100 à 200 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 1 c. soupe de graisse de canard

**Préparation :** Commencez par préparer tous les ingrédients. Coupez le chou en tronçons de 3 à 4 cm. Rincez-le à l'eau. Réservez les feuilles dans une passoire et les côtes dans une autre. Pelez et émincez finement l'oignon, l'ail et le gingembre. Coupez les lardons en allumettes. Dans une sauteuse, faites chauffer la graisse de canard pour y faire revenir l'oignon et les lardons. Quand les oignons deviennent translucides, ajoutez les côtes du chou avec l'ail et le gingembre. Mélangez et laissez colorer un peu. Ajoutez les feuilles de chou. Versez la sauce soja. Remuez, couvrez et laissez mijoter quelques minutes, plus ou moins longtemps, selon que vous préférez le chou croquant ou fondant. Servez aussitôt.

### Courge galeuse au Chorizo



#### **Ingrédients :** 6 personnes

- 1 kg de courge galeuse
- 200 g de chorizo
- 2 poivrons verts allongés
- beurre, sel et poivre.

**Préparation :** Pelez le morceau de courge, coupez-le en petits morceaux et lavez-les. Déposez-les dans un panier-vapeur au-dessus de l'eau dans une casserole. Ajoutez un peu de sel, couvrez et laissez cuire 20 minutes. Dans le même temps, coupez le chorizo en petits morceaux et faites-les dorer à sec dans une poêle. Lavez les poivrons verts, égrainez-les et coupez-les finement. Ajoutez-les aux morceaux de chorizo qui cuisent et versez un petit verre d'eau. Laissez bouillonner un peu. Ecrasez la courge à la fourchette ou mixez-la dans un blender. Ajoutez une belle noix de beurre, le chorizo et les poivrons cuits. Remettez dans la casserole, poivrez et faites réchauffer la purée ainsi obtenue pour enlever un maximum d'eau. Servez avec un poisson frit ou du poulet et/ou du riz, du quinoa, des pâtes...

